



Cómo mantener los huesos sanos

¿Por qué es importante la salud de los huesos?

Los huesos nos soportan y nos permiten mover. Protegen de lesiones al cerebro, al corazón y a otros órganos. Además, los huesos almacenan minerales como el calcio y el fósforo, que nos ayudan a mantener los huesos fuertes, y liberan al organismo éstos y otros minerales cuando los necesitamos para otros usos.

¿Qué necesitan los huesos para mantenerse sanos?

- El calcio de los productos lácteos, las verduras de hoja verde, las bebidas y alimentos fortificados con calcio y los suplementos alimenticios.
- La vitamina D que se obtiene de la leche fortificada, los huevos, los pescados grasos como el salmón y los suplementos alimenticios.
- Los ejercicios de levantamiento o resistencia de peso, como caminar, hacer deportes o levantar pesas. Usted puede hacer sus propias pesas de mano llenando dos botellas de agua vacías con arena o piedritas.

¡Averigüe más!

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), tiene información **gratis** y fácil de leer acerca de los problemas de los huesos. Descargue o pida éstos y otros temas en <http://www.niams.nih.gov/multicultural/>, o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966).

- Cómo prevenir las caídas y evitar posibles fracturas. Esenciales: hojas informativas de fácil lectura
- El calcio y la vitamina D: importantes a toda edad
- Haga ejercicio para tener huesos sanos
- Osteoporosis. Esenciales: hojas informativas de fácil lectura
- Salud para los huesos de por vida: información de fácil lectura para los pacientes y sus familias

